



IL DIALOGO

NUMERO 9



MENSILE DI INFORMAZIONE - PARROCCHIA "NOSTRA SIGNORA DEL CEDRO" - S. MARIA DEL CEDRO (CS)

E-Mail: definogaetano@libero.it - info@nostrasignoradelcedro.it - <http://www.nostrasignoradelcedro.it>

SOMMARIO

<i>I Genitori di S. Teresa...</i>	p. 2
<i>Ritornare a Paolo...</i>	p. 3
<i>La Croce dei giovani...</i>	p. 4
<i>Consigli per la salute...</i>	p. 5
<i>Un po' di Magistero...</i>	p. 6
<i>Sette sataniche...</i>	p. 7
<i>Apostolato della preghiera</i>	p. 8
<i>Calendario</i>	p. 8

Da ricordare:

- Venerdì 12: Convegno Ecclesiale Diocesano - Cetraro
- Domenica 14: offertorio per i bisognosi della Parrocchia
- Venerdì 26: inizio del triduo di preparazione per festa di S. Michele
- Lunedì 29: celebrazione della festa di S. Michele

Appello ai lettori

Ricordiamo ai nostri affezionati lettori che abbiamo sempre bisogno delle contribuzioni volontarie.

Chiunque vuole può lasciare una modesta offerta al momento del ritiro della propria copia. Per offerte consistenti ci si può rivolgere al Parroco o al Direttore.

Teniamo a precisare che si tratta di contribuzioni volontarie, che nessuno deve sentirsi minimamente obbligato, "Il Dialogo" resta gratuito per tutti.

L'Anno Paolino (28 giugno 2008-29 giugno 2009)

9) rappresenta un'opportunità per progredire nell'unità dei cristiani.

E' la conclusione a cui è giunto padre Federico Lombardi, S.I., direttore della Sala Stampa della Santa Sede.

"La solenne apertura dell'Anno Paolino a San Paolo, la celebrazione della solennità dei Santi Pietro e Paolo nella basilica di San Pietro, con la partecipazione di diversi rappresentanti di Chiese e comunità cristiane e in particolare del Patriarca di Costantinopoli, Bartolomeo I, sono state un nuovo momento intenso di incontro ecumenico", afferma.

"Ed è effettivamente nell'annuncio del Vangelo e nella celebrazione liturgica che si può misurare meglio la temperatura dell'ecumenismo fra i cristiani, perché lì si ha il contatto con l'origine comune e solo da lì può ripartire il cammino dell'unità. Anche il Patriarca Ecumenico ha proclamato il 2008 'Anno dell'apostolo Paolo'", ha aggiunto.

Secondo padre Lombardi, "San Paolo, au-

L'ANNO PAOLINO OPPORTUNITÀ ECUMENICA

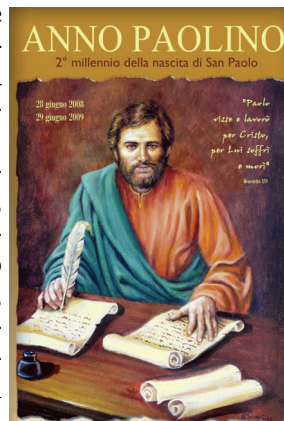
Nuovo Testamento, appassionato e conquistato da Cristo, missionario di orizzonti universali, ci ha insegnato a vedere concretamente la Chiesa come il corpo di Cristo".

Lo esprime con una domanda dell'apostolo: "Come avete potuto lacerare il mio Corpo?".

"E' la domanda che il Papa si è riproposto e ci ha riproposto nei giorni scorsi meditando sulla divisione fra i cristiani", osserva.

"Nella grande celebrazione eucaristica, il Papa e il Patriarca sono stati insieme presso l'altare per la liturgia della parola, l'omelia e la professione di fede, come pure per l'abbraccio di pace e la benedizione finale; ma non hanno potuto essere insieme nella liturgia eucaristica".

"Perciò continua ad essere necessaria l'ardente preghiera - conclude -: 'Riportaci insieme, Signore, da tutte le divisioni. C'è un solo pane, perciò noi, pur essendo molti, siamo un corpo solo'. A quando la comunione più piena? Dipende anche dalla nostra preghiera, dalla nostra carità e dalla nostra fede".



Giornata Mondiale della Gioventù

Benedetto XVI lancia varie sfide ai giovani a Sydney

Li chiama ad essere testimoni di Cristo

Papa Benedetto XVI ha lanciato molte sfide ai giovani pellegrini che si sono riuniti a Sydney per la XXIII Giornata Mondiale della Gioventù, sul tema "Avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi e mi sarete testimoni" (Atti 1,8).

All'inizio delle attività pubbliche in Australia, nel suo discorso nella Government House di Sydney durante la cerimonia ufficiale di benvenuto, giovedì 17 luglio, il Santo Padre ha rivolto il

suo primo appello: "Mediante l'azione dello Spirito possano i giovani riuniti qui per la Giornata Mondiale della Gioventù avere il coraggio di divenire santi! Questo è ciò di cui il mondo ha bisogno, più di qualunque altra cosa".

Nello stesso giorno, accogliendo i ragazzi al molo di Barangaroo, ha voluto rivolgere un appello ai giovani non cattolici, perché si avvicinino "all'amorevole abbraccio di Cristo" e riconoscano "la Chiesa come vostra casa".

Continua a Pag. 2

Segue da Pag. 1: Giornata Gioventù.....

In quel discorso, il Papa ha chiamato i giovani cristiani ad essere testimoni della speranza offerta dal Vangelo di Gesù Cristo, "una visione della vita dove regni l'amore, dove i doni siano condivisi, dove si edifichi l'unità, dove la libertà trovi il proprio significato nella verità, e dove l'identità sia trovata in una comunione rispettosa".

Il giorno dopo, il Papa ha incontrato i giovani della comunità di recupero dell'Università Notre Dame di Sydney. Nonostante la giovane età, i ragazzi hanno già vissuto esperienze dure segnate dall'al-

cool, dalle droghe o dai tentativi di suicidio. A loro, il Pontefice ha affidato l'incarico di essere "ambasciatori di speranza per quanti si trovano in situazioni simili".

"Con la forza dello Spirito Santo, scegliete la vita e scegliete l'amore, e siate testimoni davanti al mondo della gioia che ne scaturisce", ha detto al termine dell'incontro.

Sabato 19 luglio, il Papa ha celebrato una Messa insieme ai Vescovi, ai seminaristi e ai religiosi e alle religiose australiani. Rivolgendosi soprattutto ai giovani seminaristi e ai novizi, ha esortato: "Non abbiate paura! Credete nella luce! Prendete a cuore la verità che abbiamo

udito oggi nella seconda lettura: 'Gesù Cristo è lo stesso ieri, oggi e sempre'. La luce di Pasqua continua a scacciare le tenebre!".

La sera, all'ippodromo di Randwick, incontrando 23-5.000 pellegrini riuniti per la Veglia di Preghiera della GMG ha spiegato che "essere vera-

mente vivi è essere trasformati dal di dentro, essere aperti alla forza dell'amore di Dio".

"Accogliendo la potenza dello Spirito Santo, anche voi potete trasformare le vostre famiglie, le comunità, le nazioni", ha aggiunto. "Liberate questi doni! Fate sì che sapienza, intelletto, forza, scienza e pietà siano i segni della

vostra grandezza".

Nell'ultimo giorno dell'evento, durante la celebrazione eucaristica di chiusura, il Papa ha chiesto nella sua omelia alle oltre 400.000 persone riunite cosa lasceranno "alla prossima generazione" e le ha sfidate ad essere "profeti di questa nuova era, messaggeri del suo amore, capaci di attrarre la gente verso il Padre e di costruire un futuro di speranza per tutta l'umanità".

Il Vescovo di Roma ha anche lanciato una sfida particolare a quanti sentono la chiamata di Dio a dedicarsi alla vita sacerdotale: "Non abbiate paura di dire il vostro "sì" a Gesù, di trovare la vostra gioia nel fare la sua volontà, donandovi completamente per arrivare alla santità e facendo uso dei vostri talenti a servizio degli altri".

Subito dopo la preghiera mariana dell'Angelus, nella quale ha ricordato la proposta fatta da Dio a Maria attraverso l'annuncio dell'Angelo, e alla quale lei ha risposto di sì, il Papa ha rivolto un appello ai giovani auspicando di rivederli alla prossima Giornata Mondiale della Gioventù, che si svolgerà a Madrid nel 2011: "Rendiamo davanti al mondo la nostra gioiosa testimonianza a Cristo".



I genitori di Santa Teresa del Bambino Gesù, Louis e Zélie Martin, saranno beatificati a Lisieux il 19 ottobre prossimo, in occasione della Giornata Mondiale delle Missioni.

La notizia è stata annunciata ufficialmente dall'allora Prefetto della Congregazione per le Cause dei Santi, il

Cardinale José Saraiva Martins, il 12 luglio ad Alençon (Francia).

I genitori di Santa Teresina di Lisieux si sono sposati nella chiesa di Nostra Signora di Alençon 150 anni fa, il 13 luglio 1858, a mezzanotte, motivo per il quale il porporato portoghese si è recato ad Alençon e Lisieux il 12 e il 13 luglio.

L'annuncio del Cardinale Saraiva Martins ha avuto luogo al termine della conferenza sulla santità dei coniugi Martin davanti a varie centinaia di persone, così come nella

I GENITORI DI SANTA TERESINA SARANNO BEATIFICATI



celebrazione eucaristica che ha presieduto nella chiesa di Nostra Signora, concelebando con vari Vescovi.

I corpi di Louis (1823-1894) e Zélie (1831-1877) Martin, proclamati venerabili da Giovanni Paolo II nel 1994, sono stati riesumati dalla loro tomba

lunedì 26 maggio per essere trasferiti nella Basilica di Lisieux a settembre.

A Verona è stato realizzato il reliquiario dei futuri beati. Benedetto XVI ha firmato il 3 luglio il decreto di riconoscimento di un miracolo attribuito all'intercessione dei genitori di Santa Teresa di Lisieux.

Il riconoscimento apre la strada alla loro beatificazione, insieme, come nel caso - per la prima volta nella storia - dei coniugi Luigi Beltrame Quattrocchi e Maria Corsini, beatifi-

cati da Giovanni Paolo II il 21 ottobre 2001. Anche in quell'occasione si celebrava la Giornata Mondiale delle Missioni.

Pietro Schiliro, il bambino che ha ricevuto il miracolo, ha sei anni ed è di Monza. E' nato con una malformazione ai polmoni e i medici avevano detto che non sarebbe sopravvissuto. Un carmelitano, padre Antonio Sangalli, aveva suggerito ai suoi genitori di fare una novena ai genitori di Santa Teresina, che persero quattro bambini in tenera età, per ottenere la forza di affrontare questa sofferenza. La mamma ha però fatto la prima novena (alla quale ne è seguita un'altra) per chiedere la guarigione del figlio. Pietro è oggi un bambino in perfetta salute, e si è recato a Lisieux con i genitori per ringraziare Louis e Zélie Martin.

Santa Teresina del Bambino Gesù, copatrona mondiale delle missioni, è stata proclamata dottore della Chiesa da Giovanni Paolo II sempre in una Giornata Mondiale delle Missioni, il 19 ottobre 1997.

«Nelle Lettere del nostro carissimo fratello Paolo ci sono alcune cose difficili da comprendere e gli ignoranti e gli incerti le travisano, al pari delle altre Scritture, a loro rovina». Que-

ste parole, un po' sorprendenti, della Seconda Lettera di Pietro (3,16) ci ricordano che già nei primi tempi della cristianità le Lettere di San Paolo erano considerate come "Scritture" sacre e ispirate, ma ci ammoniscono anche che è necessaria una corretta interpretazione per comprenderle e non travisarle.

Cosa che è accaduta nella storia successiva, se pensiamo che un famoso studioso francese dell'Ottocento, Ernest Renan, le esorcizzava come «un pericolo e uno scoglio e la causa dei principali difetti della teologia cristiana», mentre il filosofo tedesco Nietzsche giungeva al punto di definire Paolo un "disangelista", il contrario di un "evangelista", ossia l'annunciatore di una "cattiva novella", e il nostro Gramsci lo etichettava come "il Lenin del cristianesimo", un teorico freddo e lontano dal calore e dall'amore di Cristo. Ebbene, l'Anno Paolino potrebbe diventare la grande occasione per un ritorno all'Apostolo in senso autentico, riprendendo in mano e approfondendo seriamente le tredici Lettere che recano il suo nome, una porzione rilevante del Nuovo Testamento, se si pensa che esse occupano 2003 dei 5621 versetti in cui sono state tradizionalmente suddivise le sacre Scritture neotestamentarie. C'è da osservare che gli studiosi hanno diviso l'epistolario paolino in due grandi parti. La prima raccoglie sette Lettere fondamentali, assegnate direttamente all'Apostolo. Cerchiamo di indicare una trama essenziale di questo primo itinerario testuale. Siamo verso il 51 e da Corinto Paolo invia ai cristiani di Tessalonica una prima Lettera che è segnata dal tono autobiografico dei ricordi, ma anche da quello pastorale riguardante le

RITORNARE A PAOLO "NOSTRO FRATELLO"

Articolo scritto dall'Arcivescovo Gianfranco Ravasi, Presidente del Pontificio Consiglio per la Cultura, e apparso sul primo numero della rivista "Paulus"

tensioni che attanagliano la comunità ed è pure percorsa da un filo teologico che in questo caso si annoda attorno al tema della parousia, cioè della venuta di Cristo alla fine dei tempi, suggello della storia, ma anche luce per illuminare il presente senza cadere in esasperate eccitazioni apocalittiche.

A Corinto Paolo aveva soggiornato almeno un anno e mezzo. Da Efeso, a metà degli anni '50, indirizza la prima delle sue due Lettere ai Corinzi. Essa è una clamorosa

smentita di chi considera l'Apostolo

come un freddo teorico. Le pagine di questo scritto, infatti, toccano tutti i temi di una Chiesa immersa in un contesto mondano col quale è invitata a confrontarsi, dal quale riceve

spesso influssi negativi, ma nel quale deve testimoniare con coraggio la sua fede nel Cristo risorto e l'amore fraterno che la unisce. I rapporti tra i cristiani corinzi e Paolo non furono idilliaci e la seconda Lettera ad essi indirizzata ne è una vigorosa attestazione. La sua stessa redazione rivela salti tematici e di tonalità, riflettendo le tensioni interne, ma anche il difficile rapporto con l'Apostolo. Tuttavia, in quelle pagine si configura pure un progetto caritativo molto suggestivo, quello della colletta di tutte le nuove comunità cristiane a favore della Chiesa di Gerusalemme in difficoltà economiche.



**Nel cuore del
vangelo di Paolo**

Con la Lettera ai Galati entriamo nel cuore del "Vangelo" di Paolo, anche se spesso lo scritto è stato considerato una

"prova d'autore" rispetto al capolavoro successivo della Lettera ai Romani. Al centro si ha, infatti, la tesi squisitamente paolina della "giustificazione per la fede" nella grazia divina: si legga 2,16 ove per tre volte viene ribadito che «l'uomo non è giustificato dalle opere della legge, ma soltanto per mezzo della fede in Gesù Cristo». È pronta, così, la base per l'architettura centrale della Lettera destinata ai cristiani di Roma. Ma prima di essa si innesta probabilmente lo scritto rivolto agli amatissimi cristiani della città greco-macedone di Filippi nel quale, come scriveva un esegeta (J. Murphy O'Connor) «si sente battere il cuore di Paolo».

Composta nel carcere (forse durante un periodo di detenzione a Efeso), questa Lettera conserva uno splendido inno (2,6-11) che sintetizza in modo mirabile l'Incarnazione e la Pasqua di Cristo di un motto del profeta Abacuc reinterpretato da Paolo: «Il giusto, divenuto tale per la fede, vivrà» (1,17). La serie delle Lettere direttamente paoline si conclude col commovente biglietto indirizzato a Filemone per la vicenda dello schiavo Onesimo e con un sorprendente finale di speranza che illumina la prigionia dell'Apostolo: «Preparami un alloggio perché spero grazie alle vostre preghiere di esservi felicemente restituito!» (v. 22). Siamo così, di fronte all'altra area storicoteologica dell'epistolario paolino, quella di sei

Continua a Pag. 7

LA VERA STORIA DELLA CROCE DEI GIOVANI

Nel racconto del Cardinale Paul Josef Cordes

Tutti i partecipanti alla Giornata Mondiale della Gioventù hanno visto la Croce dei giovani, arrivare lunedì 21 luglio alla baia di Sydney, tuttavia pochi conoscono le peripezie delle sue origini.

A rivelarle per la prima volta è stato il Cardinale Paul Josef Cordes, oggi Presidente del Pontificio Consiglio "Cor Unum", che nella prima GMG del 1984, era Vicepresidente del Pontificio Consiglio per i Laici.

Il porporato ha raccontato questa storia legata alla GMG in occasione della celebrazione a Roma dei 25 anni del Centro Internazionale Giovanile San Lorenzo, il 15 marzo scorso.

Le giornate della gioventù sono diventate una catena che congiunge paesi e continenti. Questo si è reso palese anche in Colonia allorché il Paese è stato invaso dal grande stuolo internazionale di giovani globali pacifici, entusiasti per la prima volta da un Papa tedesco. La forza comunitaria della fede s'incarna in modo particolarmente tangibile tutte le volte che nella giornata conclusiva avviene la consegna della Croce dell'Anno Santo. Data l'importanza di tale Croce, vorrei concludere col dire quel che so della sua storia; perché questa storia inizia pure nel Centro San Lorenzo.

Agli inizi dell'Anno Santo straordinario 1983/84 il nostro Santo Padre si accorse che nella basilica di San Pietro mancava una croce alta che attirasse gli occhi di chi vi pregava. Fece quindi collocare sulla Confessione una croce lignea di due metri buoni. Quando attraversò per l'ultima volta la Porta Santa, consegnò questa croce ai giovani del Centro San Lorenzo e, come se parlasse in privato, disse ai cinque che la ricevevano: "A conclusione dell'Anno Santo affido a voi il segno di questo anno giubilare: la Croce di Cristo. Portatela nel mondo come segno dell'amore di Gesù per l'umanità e annunciate a tutti che

solo in Cristo, il Signore morto e risorto, è salvezza e redenzione".

I giovani del Centro San Lorenzo erano già stati conquistati quando mi raccontarono questo. Erano intenzionati a portare davvero la Croce nel mondo. Pensai di ridimensionare i loro fervidi entusiasmi dicendo che ognuno porta la sua croce nel mondo. Ma essi intendevano prendere proprio alla lettera la consegna del Papa. Finii per cedere alla loro insistenza. Ma a chi interessava una croce di legno, anche se era stata innalzata in San Pietro in Vaticano, anche se potevamo rifarci al desiderio del Papa? Dovemmo quindi conferire un posto specifico alla Croce con un atto di culto. Ed eccoci allora in piccola comitiva a pregare e can-



tare per le vie di Roma, diretti verso i centri dei vari movimenti spirituali: Comunione e liberazione, i carismatici, la parrocchia dei Martiri Ca-

nadesi per il Cammino neocatecumenale. Alla fine delle processioni, catechesi, liturgia e solenne adorazione della Croce, spesso nello stile della comunità monastica di Taizé.

Poco dopo – luglio 1984 – ebbe luogo a Monaco il Katholikentag. Con una copertura di metallo rendemmo trasportabile la nostra croce e volammo in Baviera. Il vescovo ausiliare Mons. Tewes, poi defunto, era il responsabile della liturgia. Lo pregammo di far erigere per la celebrazione conclusiva nell'Olympiastadion una grande e semplice croce di legno che fosse visibile a tutti. Ma faceva fatica a capire la nostra richiesta: portare da Roma una croce di legno! A Monaco scarseggiavano forse croci abbastanza belle? Insistemmo: si trattava della Croce dell'Anno Santo, e il Papa ci aveva esortati a portarla nel mondo come segno della salvezza che viene da Cristo. Monsignor Tewes temporeggiò ancora. Allora ci rimettemmo di nuovo per le strade, stavolta della

capitale bavarese, armati di un megafono, pregando e cantando. Grande fu poi la nostra gioia allorché il Vescovo accondiscese al nostro desiderio e la Croce ebbe il suo posto d'onore durante la cerimonia conclusiva.

Nel successivo incontro col Santo Padre potei riferirgli: "I giovani del Centro San Lorenzo hanno adempiuto l'incarico ricevuto di portare la Croce dell'Anno Santo per il mondo". Per tutta risposta il Papa dice: "Ma allora portatela anche al cardinal Tomačák a Praga". Non era per niente semplice farlo, e per ragioni politiche. La Cecoslovacchia era uno dei paesi più fortemente asserviti al comunismo. La Chiesa non vi aveva libertà né spazio vitale. E il grande oppositore del regime, il Cardinale di Praga, era perfettamente isolato e controllato a vista. Solo con qualche stratagemma ci sarebbe riuscito di portar la Croce fino all'eroe della resistenza anticomunista, allora già ottantaseienne, e consolarlo nei suoi arresti domiciliari.

I giovani architettarono il piano: ottenere il visto per un gruppo di studenti dell'università di Tubinga in viaggio di studio alla volta di Praga. Le autorità comuniste concessero il visto d'entrata, ed essi riuscirono a camuffarsi da squadra di operai edili, ad entrare nell'abitazione del Cardinale e trasportarvi di nascosto la Croce. Il Cardinale era commosso fino alle lacrime e benedisse quei giovani temerari che a loro gran rischio e pericolo gli avevano manifestato l'affetto del Papa. Furono scattate delle foto, che in seguito, pubblicate su uno dei maggiori giornali tedeschi, suscitarono grande sensazione.

Da allora ad oggi la Croce dell'Anno Santo ha fatto, per così dire, carriera. Ora la si chiama non più "Croce dell'Anno Santo", bensì "Croce della Giornata della Gioventù". Il desiderio di averla è tale che se ne sono dovuti approntare dei duplicati, perché davanti ad essa nel mondo intero ci si possa ricordare dell'amore di Gesù. Davanti ad essa hanno pregato giovani di tutti i continenti, e, grazie a tali preghiere, qualcuno ha riscoperto il nesso fra i propri peccati e la passione del Signore e dopo anni e anni, ha ritrovato la via del confessionale. Davvero la Croce è stata un segno efficace di salvezza!

Il colesterolo è uno steroide, il nome proviene dal greco *chole* (bile) e *stereos* (solido) e la sua presenza era già stata riscontrata nei calcoli della cistifellea già nel XVIII secolo. È un grasso puramente animale: le piante infatti non contengono colesterolo ma altre sostanze lipidiche strutturalmente simili. Il colesterolo è indispensabile per la vita animale, è il costituente principale delle membrane cellulari di tutte le cellule animali, aumentando la stabilità meccanica e la flessibilità delle cellule. Inoltre, interagendo con molecole proteiche, regola lo scambio di sostanze messaggere tramite la membrana cellulare.

Il colesterolo è la sostanza base per la sintesi degli ormoni steroidei come l'aldosterone (d'importanza vitale per il mantenimento dell'equilibrio del sodio e del potassio e del volume dei fluidi extracellulari), il cortisolo (che ha effetti sul metabolismo glucidico e proteico), il testosterone e l'estradiolo che contribuiscono a determinare ed a mantenere i caratteri sessuali secondari.

Il colesterolo è inoltre essenziale per lo sviluppo embrionale: un disturbo nella biosintesi di questo steroide nella madre causa frequenti malformazioni dei neonati.

Infine, il colesterolo prodotto nel fegato viene impiegato in buona parte per la produzione di bile, una sostanza secreta nel duodeno e che serve ad emulsionare i lipidi alimentari per renderli assorbibili dall'intestino tenue.

Tutte le cellule dell'organismo umano sono capaci di secernere colesterolo, ma la maggior parte viene prodotto nelle cellule epatiche che lo trasferiscono al sangue per il trasporto in tutto l'organismo. Poiché gli steroidi non riescono a superare la barriera ematoencefalica, il cervello deve produrre da solo il colesterolo di cui necessita.

Visto che il colesterolo, come tutti i grassi, non è solubile nel sangue, per il trasporto ematico deve essere "imballato" in complessi di aggregati sferici, le *lipoproteine*. Questi aggregati sono costituiti da fosfolipidi, acidi grassi, trigliceridi, apolipoproteine e colesterolo. Questi "aggregati" vengono assemblati soprattutto nel fegato che carica la loro superficie con grandi quantità di colesterolo: sono le VLDL (lipoproteine a densità molto bassa), le quali vengono

CONSIGLI PER LA SALUTE... " IL COLESTEROLO "

rilasciate nella circolazione sanguigna. Nel microcircolo, le VLDL sono idrolizzate da un enzima presente sulla superficie delle cellule endoteliali, rilasciando gran parte del loro contenuto di trigliceridi (che diffondono nei tessuti) e trasformandosi in IDL (lipoproteine a densità intermedia). Le IDL a livello epatico sono convertite in LDL (lipoproteine a bassa densità). Le LDL fuoriescono dalla circolazione, raggiungono le cellule dei tessuti e, mediante trasportatori specifici, entrano nelle cellule cedendo così il loro carico di colesterolo e diventano HDL (colesterolo "buono").

Rubrica curata da Guaragna Morena, studentessa di medicina, che offre alcuni piccoli consigli per la salute.

Valori troppo bassi di colesterolemia sono correlati ad un aumentato rischio di morte causata da alcuni tumori, ictus cerebrali e polmonari, alcune malattie infettive, incidenti, suicidi e malattie degenerative, mentre **valori troppo alti** sono correlati ad un aumentato rischio di infarto del miocardio. Si è a rischio di un accidente cardiovascolare per valori di trigliceridi maggiori di 150 mg/dl, colesterolo-LDL maggiori di 115 mg/dl, colesterolo-HDL minori di 50 mg/dl.

Nella pratica medica si parla solo dei rischi connessi a valori elevati, ma quasi mai di quelli derivanti da valori troppo bassi, in quanto la relazione causale tra bassa colesterolemia ed eventi avversi è estremamente dubbia.

Studi del genere e relative meta-analisi sono di grande valore scientifico hanno potuto affermare che valori elevati di colesterolemia sono correlati con l'aumento della mortalità dovuta a certe malattie, in particolare quelle cardiovascolari su base aterosclerotica

(prevalentemente infarto del miocardio ed ictus ischemico), mentre valori ridotti, sotto una

certa soglia, sono correlati con una più elevata mortalità per cause accidentali (es. suicidi) e per altre malattie (es. cancro polmonare, ictus emorragico); come detto sopra la natura di tale relazione è fortemente discussa.

Un'elevato valore di colesterolemia è solo un indice di sospetto per una **ipercolesterolemia**. Occorre controllare altri parametri ed eventuali segni clinici per diagnosticarla.

L'ipercolesterolemia è una di sei malattie lipidemiche, un difetto dei ricettori nella membrana cellulare, responsabili per lo scambio di colesterolo tra lipoproteine e cellula. Accade normalmente in età avanzata (come per es. anche il diabete mellito II).

Clinicamente la malattia si manifesta per xantomi tendinosi, xantelasma e arcus lipoides cornae (un alone intorno alla pupilla). Dei parametri metabolici sono caratteristici per la ipercolesterolemia: alti valori di LDL, VLDL normali, beta-lipoproteine alti, trigliceridi normali o elevati.

Come altre malattie del metabolismo dei lipidi coinvolge un alto rischio per aterosclerosi e va quindi curata. Ma come agire per ritornare a valori normali di colesterolo? In particolare sono 3 i punti su cui lavorare: dieta, attività fisica e gestione dello stress. Una dieta individuale è indubbiamente il rimedio migliore; è stato dimostrato che le persone che seguono una dieta sana perdono massa grassa e recuperano massa magra, ristabilendo così l'equilibrio dei grassi nell'organismo. Nella dieta evitare assolutamente i famigerati grassi vegetali idrogenati, grassi presenti anche in natura ma che sono in pratica le margarine che l'industria usa come legante in molteplici prodotti quali prodotti da forno, noccioline, salse, alcuni tipi di pane, ecc. Andrebbero evitati anche salumi e formaggi stagionati.



35. Ogni agire serio e retto dell'uomo è speranza in atto. Lo è innanzitutto

Un pò di Magistero...

« Luoghi » di apprendimento e di esercizio della speranza

Agire e soffrire come luoghi di apprendimento della speranza

Parte I°

to nel senso che cerchiamo così di portare avanti le nostre speranze, più piccole o più grandi: risolvere questo o quell'altro compito che per l'ulteriore cammino della nostra vita è importante; col nostro impegno dare un contributo affinché il mondo diventi un po' più luminoso e umano e così si aprano anche le porte verso il futuro. Ma l'impegno quotidiano per la prosecuzione della nostra vita e per il futuro dell'insieme ci stanca o si muta in fanatismo, se non ci illumina la luce di quella grande speranza che non può essere distrutta neppure da insuccessi nel piccolo e dal fallimento in vicende di portata storica. Se non possiamo sperare più di quanto è effettivamente raggiungibile di volta in volta e di quanto di sperabile le autorità politiche ed economiche ci offrono, la nostra vita si riduce ben presto ad essere priva di speranza. È importante sapere: io posso sempre ancora sperare, anche se per la mia vita o per il momento storico che sto vivendo apparentemente non ho più niente da sperare. Solo la grande speranza-certezza che, nonostante tutti i fallimenti, la mia vita personale e la storia nel suo insieme sono custodite nel potere indistruttibile dell'Amore e, grazie ad esso, hanno per esso un senso e un'importanza, solo una tale speranza può in quel caso dare ancora il coraggio di operare e di proseguire. Certo, non possiamo « costruire » il regno di Dio con le nostre forze – ciò che costruiamo rimane sempre regno dell'uomo con tutti i limiti che sono propri della natura umana. Il regno di Dio è un dono, e proprio per questo è grande e bello e costituisce la risposta alla speranza. E non possiamo – per usare la terminologia classica – « meritare » il cielo con le nostre opere. Esso è sempre più di quello che meritiamo, così come

l'essere amati non è mai una cosa « meritata », ma sempre un dono. Tuttavia, con tutta la nostra consapevolezza del « plusvalore » del cielo, rimane anche sempre vero che il nostro agire non è indifferente davanti a Dio e quindi non è neppure indifferente per lo svolgimento della storia. Possiamo aprire noi stessi e il mondo all'ingresso di Dio: della verità, dell'amore, del bene. È quanto hanno fatto i santi che, come « collaboratori di Dio », hanno contribuito alla salvezza del mondo (cfr 1 Cor 3,9; 1 Ts 3,2). Possiamo liberare la nostra vita e il mondo dagli avvenimenti e dagli inquinamenti che potrebbero distruggere il presente e il futuro. Possiamo scoprire e tenere pulite le fonti della creazione e così, insieme con la creazione che ci precede come dono, fare ciò che è giusto secondo le sue intrinseche esigenze e la sua finalità. Ciò conserva un senso anche se, per quel che appare, non abbiamo successo o sembriamo impotenti di fronte al sopravvento di forze ostili. Così, per un verso, dal nostro operare scaturisce speranza per noi e per gli altri; allo stesso tempo, però, è la grande speranza poggiante sulle promesse di Dio che, nei momenti buoni come in quelli cattivi, ci dà coraggio e orienta il nostro agire.

36. Come l'agire, anche la sofferenza fa parte dell'esistenza umana. Essa deriva, da una parte, dalla

nostra finitezza, dall'altra, dalla massa di colpa che, nel corso della storia, si è accumulata e anche nel presente cre-

sce in modo inarrestabile. Certamente bisogna fare tutto il possibile per diminuire la sofferenza: impedire, per quanto possibile, la sofferenza degli innocenti; calmare i dolori; aiutare a superare le sofferenze psichiche. Sono tutti doveri sia della giustizia che dell'amore che rientrano nelle esigenze fondamentali dell'esistenza cristiana e di ogni vita veramente umana. Nella lotta contro il dolore fisico si è riusciti a fare grandi progressi; la sofferenza degli innocenti e anche le sofferenze psichiche sono piuttosto aumentate nel corso degli ultimi decenni. Sì, dobbiamo fare di tutto per superare la sofferenza, ma eliminarla completamente dal mondo non sta nelle nostre possibilità – semplicemente perché non possiamo scuoterci di dosso la nostra finitezza e perché nessuno di noi è in grado di eliminare il potere del male, della colpa che – lo vediamo – è continuamente fonte di sofferenza. Questo potrebbe realizzarlo solo Dio: solo un Dio che

personalmente entra nella storia facendosi uomo e soffre in essa. Noi sappiamo che questo Dio c'è e che perciò questo potere che « toglie il peccato del mondo » (Gv 1,29) è presente nel mondo. Con la fede nell'esistenza di questo potere, è emersa nella storia la speranza della guarigione del mondo. Ma si tratta, appunto, di speranza e non ancora di compimento; speranza che ci dà il coraggio di metterci dalla parte del bene anche là dove la cosa sembra senza speranza, nella consapevolezza che, stando allo svolgimento della storia così come appare all'esterno, il potere della colpa rimane anche nel futuro una presenza terribile.

Tratto da: SPE SALVI, enciclica del sommo pontefice Benedetto XVI sulla speranza cristiana

Rubrica curata da Fatima Rezzuti, con la proposta di alcuni brani tratti dai Documenti Ufficiali della Chiesa



Lettere che forse recano l'impronta redazionale di qualche discepolo, ma che appartengono al grande messaggio dell'Apostolo. Impressiona la Seconda Lettera ai Tessalonicesi, striata dei colori dell'apocalittica e non priva di passi difficili da interpretare, sempre però attenta a coniugare impegno presente e speranza futura. Subentra la Lettera ai Colossesi che è un punto di riferimento anche per il testo destinato agli Efesini (e forse alle altre Chiese dell'Asia Minore), Lettere entrambe contrassegnate da una solenne apertura innica. Cristo, la Chiesa e il cristiano sono i tre protagonisti di una riflessione dalle prospettive nuove e originali. La serie epistolare paolina si chiude con un fascicolo di tre scritti omogenei che dal XVIII sec. vengono chiamati "Lettere pastorali" a causa del loro tema dominante e dei loro destinatari, i collaboratori di Paolo e pastori di comunità cristiane Timoteo e Tito. In esse la Chiesa si presenta già con la sua struttura ministeriale di "episcopi", presbiteri, diaconi, ma anche di vedove, di maestri non sempre ortodossi, e si rivela segnata da una crisi di crescita. Indimenticabile è il testamento posto sotto la penna ideale di Paolo (2Tm 4, 6-8). Esterna all'epistolario di Paolo, con una sua radicale autonomia, pur con alcuni rimandi all'orizzonte paolino, rimane la Lettera agli Ebrei, un monumento letterario-teologico a sé stante. Pur nella complessità dell'impianto generale del pensiero dell'Apostolo e della sua tradizione, pur nell'occasionalità pastorale di molte sue riflessioni, pur nella diversità dei tempi e persino degli autori, le Lettere paoline costituiscono uno straordinario progetto in cui teologia e morale, pensiero e azione, cristologia ed ecclesiologia, teologia e pastorale si richiamano e si fondono, dilatandosi verso nuove prospettive e costituendo una stella polare per la storia e la vita della cristianità.

CRESCE IL FENOMENO DELLE SETTE SATANICHE IN ITALIA

In Italia il fenomeno delle sette sataniche è in costante aumento. Secondo le più recenti statistiche almeno mezzo milione di persone ha contatti più o meno frequenti con queste organizzazioni conosciute molto spesso tramite musica, film e siti internet.

I più colpiti sono i giovanissimi, spesso con situazioni familiari difficili e che, in alcuni casi, fanno uso di sostanze stupefacenti.

Don Aldo Bonaiuto, alla guida della Comunità Papa Giovanni XXIII e responsabile del servizio antisette dell'associazione, in una intervista a "Radio Vaticana" ha invitato a "non banalizzare il fenomeno e quindi ad avere sempre quell'atteggiamento di grande attenzione e prudenza".

"L'altro estremo è quello di attribuire ad ogni segno, ad ogni scritta, ad ogni simbolo che possiamo incontrare in giro la presenza di gruppi satanici occulti", ha però tenuto a precisare.

Per satanismo si intende l'adorazione dell'angelo che nella Bibbia è chiamato Satana con culti liturgici blasfemi parodiando la Messa cattolica. Spesso in queste pratiche occulte le persone vengono indotte a manifestare apertamente avversione a Dio e a Cristo. Con Satana, talvolta, si può anche intendere uno stato di coscienza superiore dell'uomo, ovvero un personaggio preternaturale. Il satanismo si manifesta per la prima volta nel gruppo sorto ai margini della corte del re di Francia Luigi XIV (1638-1715) attorno alla figura di Catherine La Voisin, che, con l'aiuto di un sacerdote cattolico rinnegato, l'abate Guibourg (1603-1683), organizza per dame di corte le prime "Messe nere" nelle quali il Diavolo è adorato per ottenere favori e vantaggi materiali.

"Non dimentichiamo che dentro queste sette c'è quasi sempre l'uso delle droghe - ha aggiunto don Bonaiuto -, di riti molto particolari in cui c'è sempre anche la presenza della sessualità, quindi i ragazzi si lasciano adescare, influenzare". "In questo momento c'è una fortissima attenzione a questi argomenti legati alle tenebre, al macabro...D'altronde, non si fa altro che diffondere messaggi del genere, anche attraverso film, musiche, scene che si vedono continuamente sui nostri schermi".

"C'è bisogno di una grande opera di sensibilizzazione e di formazione - ha avvertito - che deve partire dalle scuole dove è così importante, comunque, la presenza di un'opera continua di formazione e di informazione: questo lo dico agli insegnanti tutti, in particolare a quelli di religione". "Come nelle parrocchie, dove per i sacerdoti dev'essere un lavoro continuo di un'informazione corretta perché quando si parla di sette spesso pensiamo all'esorcista, alle possessioni diaboliche e così deviamo il tema, l'argomento, l'approfondimento". "Invece, tocca un fenomeno sociale costituito da gruppi, da personaggi che a volte nulla hanno a che fare poi, di fatto, con il demonio ma realizzano queste organizzazioni per fini di lucro, per assoggettare, per manipolare le persone per poi poterne ricevere soltanto del profitto", ha poi concluso.

La vostra collaborazione è sempre gradita

Ribadiamo quanto detto in precedenza, aspettiamo i vostri scritti, i vostri suggerimenti e, perché no, le vostre eventuali critiche.

**Per ogni comunicazione potete rivolgervi al parroco, anche in e-mail: definogaetano@libero.it
Vi preghiamo di far pervenire i vostri articoli entro il giorno 20 di ogni mese** **La Direzione**

INTENZIONI DI PREGHIERA - SETTEMBRE

INTENZIONE GENERALE

Perché coloro che a causa delle guerre o dei regimi oppressivi sono costretti a lasciare la propria casa e la loro patria siano sostenuti dai cristiani nella difesa e nella tutela dei loro diritti.

Si sente dire da tanta gente "perché non se ne stanno a casa loro?". Non si pensa che se queste persone avessero tutti gli agi o meglio l'indispensabile per poter vivere o soltanto la pace e non le guerre non lascerebbero la propria casa, per andare incontro a chissà che rischiando spesso la vita come vediamo nei clandestini che si avviano con i gommoni a Lampedusa. Pur troppo non vengono solo a trovare lavoro ma come è noto molte ragazze vengono coinvolte nel traffico di prostituzione, droghe... La maggior parte di loro vengono emarginati non tenendo conto della loro dignità classificandoli come una categoria inferiore di uomini. Quello che è più grave è che vengono classificati così da molti cristiani che si ritengono di razza superiore. Leggendo il vangelo anche S. Giuseppe e Maria dovettero rifugiarsi in Egitto. Quante sono le famiglie costrette a emigrare? TANTE: il mondo è di tutti non si può dire "è solo mio". Ogni uomo deve avere i propri diritti per poter vivere degnamente, bisogna aver rispetto gli uni e gli altri come Gesù ci ha insegnato: "ero forestiero e mi avete ospitato..."

INTENZIONE MISSIONARIA

Perché ogni famiglia cristiana, fedele al sacramento del matrimonio, coltivi i valori dell'amore e della comunione, così da essere una piccola comunità evangelizzante, aperta e sensibile ai bisogni materiali e spirituali dei fedeli.

Gesù nella sua venuta ha scelto una famiglia per questo l'ha consacrata come una cellula importante per l'umanità. Per tanto la Sacra Famiglia deve essere un esempio per tutta la comunità. La famiglia deve avere valori etici e morali che devono essere rispettati dai figli quanto dai genitori. I genitori come Maria e Giuseppe devono dare esempio ai figli affinché loro crescano nell'amore e come promesso al momento del matrimonio di educarli nella LEGGE di DIO. I figli come Gesù rispettare e onorare i propri genitori. Una famiglia aperta alla comunità non chiusa in se stessa, sensibile e pronta ad aiutare il prossimo. Questi sono esempi che possono aiutare altre famiglie a capire come si può vivere con poche regole GIUSTE nell'amore fraterno, l'esempio che si dà può essere evangelizzazione per gli uomini di buona volontà.

INTENZIONE DEI VESCOVI

Perché il lavoro, riconosciuto come elemento fondamentale della partecipazione dei singoli alla vita sociale, sia garantito, tutelato e remunerato in modo adeguato.

IL lavoro è importante per l'uomo, affinché ogni uomo possa vivere dignitosamente sia per se stesso che per la vita comunitaria. Il lavoro deve essere tutelato, retribuito, garantito per un futuro migliore. Deve essere onesto in tutti i campi, ognuno deve svolgere il proprio dovere e ognuno nel proprio campo. Non bisogna sfruttare in nero o approfittare della professione per arricchirsi disonestamente. Occorre lavorare per stare bene e anche per il bene altrui. L'uomo ha il diritto al lavoro e alla scelta di un mestiere secondo le proprie capacità: per questo non si dovrebbe discriminare il lavoro manuale da quello intellettuale, come facevano gli ANTICHI dividendo l'alta società con i lavori CULTURALI e la schiavitù con i lavori manuali; è da ignoranti pensare questo perché si ha bisogno di tutti i lavori. Non esiste un lavoro migliore di un altro. L'uomo si deve sentire libero in modo tale da poter lavorare con serenità e dare il massimo a tutta la società. Affinché avvenga tutto ciò si deve fare garante lo STATO in primis creando nuove opportunità al cittadino e il cittadino deve avere una mentalità adatta per lavorare con dignità e buona volontà.

APOSTOLATO DELLA PREGHIERA

CALENDARIO SETTEMBRE

04/09/08 gio	Incontro di Preghiera per il Rinnovo nello Spirito
05/09/08 ven	Primo Venerdì del mese
07/09/08 dom XXIII DOM.T.O.	
08/09/08 lun	Inizio Pellegrinaggio a Luordes
09/09/08 mar	Incontro di formazione al BATTESIMO per genitori e padrini
11/09/08 gio	Incontro di Preghiera per il Rinnovo nello Spirito
12/09/08 ven	CONVEGNO ECCLESIALE DIOCESANO - Colonia S. Benedetto - Cetraro
13/09/08 sab	CONVEGNO ECCLESIALE DIOCESANO - Colonia S. Benedetto - Cetraro
14/09/08 dom XXIV DOM.T.O.	CONVEGNO ECCLESIALE DIOCESANO - Colonia S. Benedetto - Cetraro Offertorio per i bisognosi della Parrocchia
16/09/08 mar	Incontro di formazione al BATTESIMO per genitori e padrini
18/09/08 gio	Incontro di Preghiera per il Rinnovo nello Spirito
20/09/08 sab	Celebrazione Comunitaria del S. BATTESIMO
21/09/08 dom XXV DOM.T.O.	
25/09/08 gio	Incontro di Preghiera per il Rinnovo nello Spirito Adorazione Eucaristica per il Gruppo Caritativo
26/09/08 ven	Inizio del triduo di preparazione per Festa di S. MICHELE Incontro di formazione per i membri dell'Apostolato della Preghiera
28/09/08 dom XXVI DOM.T.O.	
29/09/08 lun	CELEBRAZIONE DELLA FESTA DI S. MICHELE